

6.002 Frankfurtý závitok

100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
hovädzie zadné	5,60	5,60	6,50	6,50	7,40	7,40	8,30	8,30
párky	0,90	0,85	1,10	1,05	1,20	1,14	1,30	1,24
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
mlieko	2,00	2,00	2,40	2,40	2,80	2,80	3,20	3,20
smotana sladká	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
múka hladká	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08	0,10	0,10
korenie čierne mleté					0,03	0,03	0,04	0,04
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	86		112		139		166	
hmotnosť mäsa v g	36		42		49		55	
hmotnosť šťavy v g	50		70		90		111	

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame cez vlákna na plátky, naklepeme a na okraji narežeme. Bravčové mäso umyjeme, zomelieme, osolíme a premiešame s malým množstvom studenej vody. Pomletým mäsom potrieme plátky, obložíme kúskom párku, zvinieme, spojíme ihlami, povrch osolíme a okoreníme. Závitky opečieme zo všetkých strán na časti oleja, podlejeme mierne vodou, ktorú necháme odpariť. Očistenú pokrájanú cibuľu opražíme na zvyšnom oleji do ružova, pridáme mletú červenú papriku, speníme a podlejeme vodou. Do takto pripraveného základu vložíme mäso i so šťavou a pod pokrievkou dusíme do mäkká. Mäkké závitky vyberieme a zbavíme ihliel. Štavu vydusíme na tuk, zaprášime nasucho opraženou múkou, ktorú rozšľaháme s vodou, mliekom a smotanou. Varíme ešte 20 minút.

Príloha: dusená ryža, varené zemiaky, zeleninové šaláty

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B ₁	B ₂	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	591	145	13,6 ₇	7,6	1,8	4,8	0,3	39,8	1,4	0,01 ₃	0,1	0,1	1,0	0,5

B	784	191	15,9 6	10,9	3,1	6,7	0,4	49,4	1,7	0,01 7	0,1	0,2	1,2	0,7
C	961	234	18,8 1	12,9	4,3	8,4	0,6	61,0	2,0	0,01 9	0,1	0,2	1,7	0,9
D	115 0	275	21,3 4	15,6	5,5	10,0	0,8	72,2	2,3	0,02 2	0,1	0,2	2,2	1,0